

12/17更新

# R7年度 亀田総合体育館 冬期スポーツ教室プログラムガイド



お申込は  
こちらから!

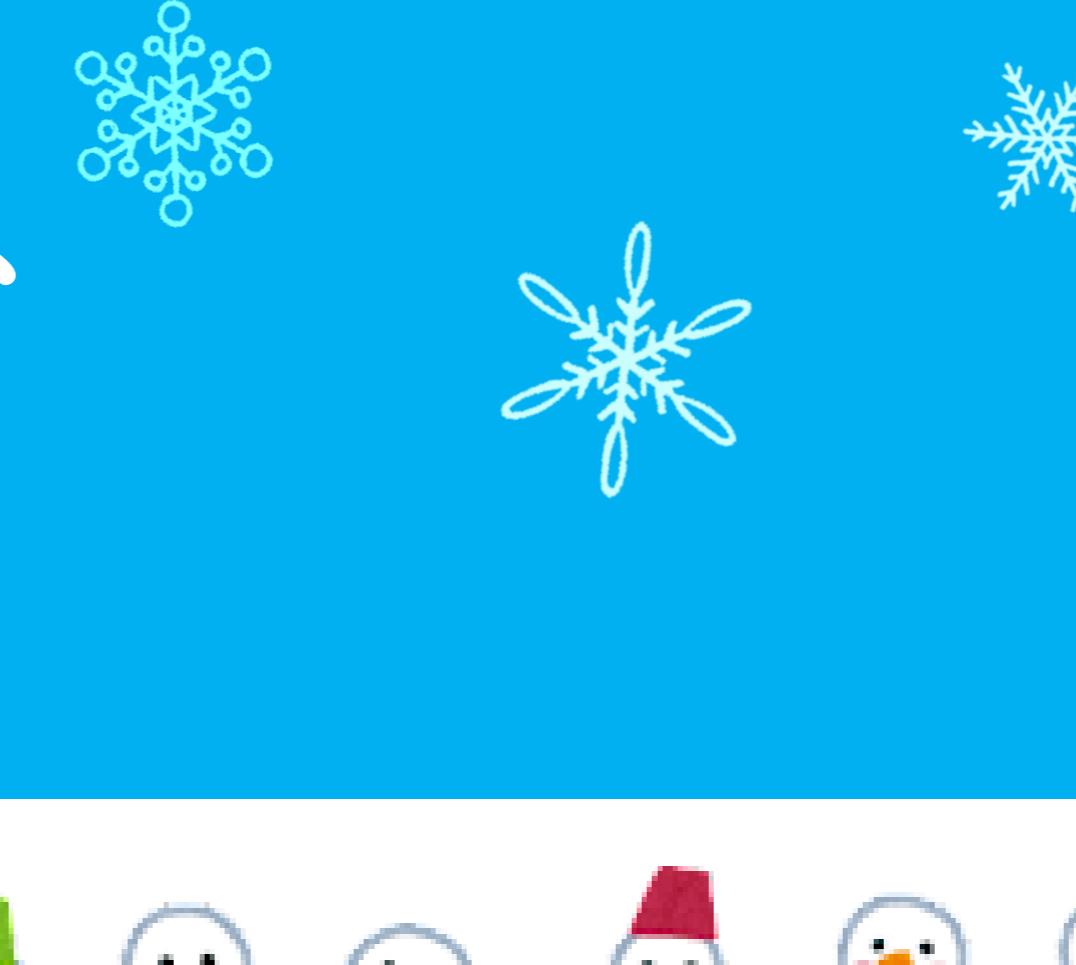


ホームページQR

No	スクール名	会場	講 師	日 程												予備日 ①	曜日	時間	回数	費用	対象	定員	内 容	申込期間
				1/6	1/20	1/27	2/3	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17		3/24	火	10:00 ▼ 10:45	9回	5,900円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名				
1	強度:★★★★☆ フィットネスエアロ		佐久間 好美	1/6	1/20	1/27	2/3	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17		3/24	火	10:00 ▼ 10:45	9回	5,900円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	筋トレとエアロビクスを組み合わせ、普段使わない筋肉や関節をしっかりと動かしながら気持ちよく全身運動を行います。運動不足を解消したい方におすすめのレッスンです。			
2	強度:★★☆☆☆ バランസアップ &ストレッチケア		佐久間 好美	1/6	1/20	1/27	2/3	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17		3/24	火	11:00 ▼ 11:50	9回	5,900円	15歳以上の方 (中学生は除く)	20名	簡単なストレッチと筋コンディショニングを組み合わせた機能改善プログラムです。			
3	強度:★★★☆☆ 紹介 骨盤エクササイズ		中村 香織	1/6	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17		3/24	火	15:25 ▼ 16:25	10回	6,600円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	骨盤のゆがみを正常な形に戻す運動を行います。ボディーラインの修正やぽっこりお腹改善に効果あります。		
4	強度:★★☆☆☆ 火曜ヨガ(夜)19		水澤 瞳	1/6	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17		3/24	火	19:00 ▼ 19:55	10回	6,600円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて、流れるように行います。誰でも無理なく気持ちよくヨガの基本を練習できます。		
5	強度:★★☆☆☆ 火曜ヨガ(夜)20		水澤 瞳	1/6	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17		3/24	火	20:05 ▼ 21:00	10回	6,600円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて、流れるように行います。誰でも無理なく気持ちよくヨガの基本を練習できます。		
6	強度:★★★★☆ 紹介 ファイティングシェイプ		G E N	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18		3/25	水	10:00 ▼ 10:50	10回	6,600円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	音楽に合わせて身体を動かしながらパンチやキックを放ちます。シェイプアップはもちろん、ストレス発散など精神衛生の効果も期待できます。		
7	強度:★★☆☆☆ 紹介 姿勢改善エクササイズ		G E N	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18		3/25	水	11:00 ▼ 11:50	10回	6,600円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	姿勢改善のためのトレーニング・ストレッチで積極的に身体を動かし、健康増進を目指します。		
8	強度:★★☆☆☆ タオルdeロコモ予防EX		城元 剛	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18		3/25	水	13:30 ▼ 14:30	10回	6,600円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	タオルを使って運動します。運動初心者の方もご参加頂けます。体の動きを確認し、肩や腰痛の予防・改善にお勧めです。ロコモティビンドローム予防にもなります。		
9	強度:★★☆☆☆ 水曜ヨガ(夜)		木村 智恵子	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25	水	19:00 ▼ 19:55	10回	6,600円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて、流れるように行います。誰でも無理なく気持ちよくヨガの基本を練習できます。			
10	強度:★★★★☆ はじめての やさしいピラティス		竹野 美希	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25	水	20:15 ▼ 21:00	10回	6,600円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	深い呼吸を意識しながら正しい姿勢と、美しくバランスのとれたしなやかな身体づくりを目指しましょう。			
11	強度:★★★★☆ チャレンジ ステップエクササイズ		鍬間 愛美	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	木	9:45 ▼ 10:30	10回	6,600円	15歳以上の方 (中学生は除く)	18名	反復少なく難度の高い動作も組み込まれた構成でテンポよく動くため、脂肪燃焼はもちろん、加齢とともに衰える敏捷性の向上も期待できます。ステップエクササイズに慣れてきた方向けのクラスです。		11月16日 (日)	
12	強度:★★☆☆☆ やさしい ステップエクササイズ		鍬間 愛美	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	木	10:45 ▼ 11:30	10回	6,600円	15歳以上の方 (中学生は除く)	18名	ローテンボンでシンプルな動きを何度も反復します。体に負担をかけることなく、全身の筋力アップが期待できます。生涯自分の足で歩くために、昇降運動で足腰の強化をしましょう。			
13	強度:★★☆☆☆ 紹介 リラックス コンディショニング		鍬間 愛美	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	木	11:45 ▼ 12:30	10回	6,600円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	からだ全体をほぐし、筋肉の緊張を緩めて、骨の位置やバランスを整えます。心身ともにリラックス効果のある運動です。			
14	強度:★★★★☆ エアロビクス		石川 美奈子	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	木	14:00 ▼ 14:45	10回	6,600円	15歳以上の方 (中学生は除く)	20名	音楽に合わせた楽しいエアロビクスダンスです。運動不足解消に最適です。			
15	強度:★★★★☆ 紹介 タヒチアンダンス		Halau O waiulu	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	木	18:30 ▼ 19:30	10回	6,600円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	音楽に合わせて気持ち良く踊ることで、精神的にリフレッシュできるエクササイズです。中腰の姿勢でステップを踏むことでシェイプアップ効果があります。		12月12日 (金)	
16	強度:★★☆☆☆ 木曜ヨガ(夜)		木村 智恵子	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	木	20:00 ▼ 20:55	9回	5,900円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて、流れるように行います。誰でも無理なく気持ちよくヨガの基本を練習できます。			
17	強度:★★★★☆ 紹介 美筋ヨガ		小山 千裕	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6		3/13	金	9:45 ▼ 10:35	9回	5,900円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	解剖学に基づいて作られた「ほぐす+伸ばす+鍛える」35STEPで効率よく姿勢改善、ボディメイクができるヨガメソッドです。			
18	強度:★★★★☆ ZUMBAゴールド		林 美 紗	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	3/6			—	金	11:00 ▼ 11:45	8回	5,200円	15歳以上の方 (中学生は除く)	20名	初心者・中高齢者向きのズンバです。ラテンのリズムに合わせたダンスを行います。脂肪を燃焼させ、シェイプアップとストレス発散を目指します。			
19	強度:★★★★☆ ZUMBA(金曜)		林 美 紗	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	3/6			—	金	12:00 ▼ 12:45	8回	5,200円	15歳以上の方 (中学生は除く)	20名	ラテンのリズムに合わせたダンスを行います。脂肪を燃焼させ、体のシェイプアップを図ります。			
20	強度:★★☆☆☆ 紹介 ストレッチヨガ		石川 美奈子	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6			3/13	金	14:00 ▼ 14:50	8回	5,200円	15歳以上の方 (中学生は除く)	20名	ヨガとストレッチを組み合わせて行うエクササイズです。			
21	強度:★★★★☆ 紹介 ピラティス(昼)		古川 裕美	1/16	1/30	2/6	2/13	2/27	3/6					3/13	金	15:10 ▼ 16:00	6回	3,900円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	正しい姿勢と脊柱の伸長を意識しながら動くことで筋パランスを整えます。体幹の強化や柔軟性向上、歪みの改善に効果的です。			
22	強度:★★★★☆ スロートレーニング &コアトレーニング		城元 剛	1/16	1/30	2/6	2/13	2/27	3/6					3/13	金	20:00 ▼ 21:00	6回	3,900円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	アウター・インナーの筋肉をバランス良く使い、様々なシーンでのパフォーマンス向上を目的とした教室です。楽しくレベルアップしましょう!			
23	強度:★★☆☆☆ ゆったり健康		亀田 スタッフ	1/6	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24	火	14:00 ▼ 15:00	10回	2,700円	65歳以上の方	50名	椅子に座って楽しく運動します。体力に自信のない方が対象です。脚筋力を向上させ軽倒予防を行い、いいきいきと健康な生活習慣を目指します。			
24	強度:★★☆☆☆ ルーシーダットン (タイ式ヨガ)		滝澤 ゆうこ	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	木	11:00 ▼ 12:00	10回	5,300円	15歳以上の方 (中学生は除く)	60名	様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて、流れるように行うタイ式ヨガのエクササイズです。ヨガの基本の練習も行います。			
25	強度:★★☆☆☆ いきいきフィットネス		亀田 スタッフ</td																					

12/17更新

# R7年度 亀田総合体育館 冬期スポーツ教室プログラムガイド



お申込は  
こちらから!



ホームページQR



No	スクール名	会場	講師	日 程												予備日	曜日	時間	回数	費用	対象	定員	内 容		申込期間
27	強度:★★★★☆ フラダンス	紹介 剣道場	Halau O waiulu	1/6	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17		3/24	火	11:20 ▼ 12:20	10回	5,300円	15歳以上の方 (中学生は除く)	40名	フラダンスの経験者クラスです。 ハイの曲に合わせて楽しみながら身体を動かします。		11月16日 (日)	
28	強度:★★★★☆ はじめてのフラダンス		Halau O waiulu	1/6	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17		3/24	火	12:30 ▼ 13:30	10回	5,300円	15歳以上の方 (中学生は除く)	40名	はじめての方向けのフラダンス教室です。 ハイの曲に合わせて楽しみながら基本を練習しましょう。			
29	強度:★★★★☆ 太極拳(タイチダンス)		野口 真奈美	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18		3/25	水	10:00 ▼ 10:45	10回	5,300円	15歳以上の方 (中学生は除く)	40名	太極拳や中国舞踊の動きを取り入れたスローフィットネスです。中華風音楽に合わせて心地よく体を動かしていきます。			
30	強度:★★★★☆ からだにやさしいヨガ		大津 ひとみ	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18		3/25	水	11:15 ▼ 12:15	10回	5,300円	15歳以上の方 (中学生は除く)	40名	初心者向けのヨガクラスです。 身体をゆっくりほぐしながらじっくりと運動を行います。			
31	強度:★★★★☆ バレトンソール・シンセシス(夜)		酒井 彩子	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12		3/19	木	19:30 ▼ 20:20	10回	5,300円	15歳以上の方 (中学生は除く)	50名	3つ(フィットネス・バレエ・ヨガ)要素を組みいたれた動きで全身の筋肉バランス・柔軟性・心肺機能の向上を目指しましょう。 裸足で行います。			
32	強度:★★★★☆ キッズヒップホップ		ラビットクラブ	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12			3/13	木	18:00 ▼ 19:00	9回	3,600円	年長~小学生	40名	年長~小学生対象のヒップホップダンスのクラスです。初心者向けの教室なので、未経験の方でも楽しんで参加できます。			
33	強度:★★★★★ ボックスキック		城 元 剛	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12			3/13	木	19:45 ▼ 20:35	9回	4,700円	15歳以上の方 (中学生は除く)	40名	上半身はパンチ、下半身はキック。 このバランスが代謝を上げ運動効果アップ。 老若男女問わず楽しくボディバランスを鍛えます。			
34	強度:★★★★☆ 上級者卓球(水)		石田 光 外部指導者	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4					3/11	水	10:00 ▼ 12:00	7回	5,600円	15歳以上の上級者 (中学生は除く)	60名	切り返し動作が正確にでき、ツツキ打ちができる方を対象とした応用クラスです。			
35	強度:★★★★☆ 中級者卓球(水)		石田 光 外部指導者	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4					3/11	水	12:50 ▼ 14:50	7回	5,600円	15歳以上の中級者 (中学生は除く)	60名	基本的な動作ができ、さらに上達を目指す方のクラスです。 ワンポイントアドバイスで上達を目指します。			
36	強度:★★★★☆ 初心者・初級者卓球		石田 光 外部指導者	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6				3/13	金	10:00 ▼ 12:00	8回	6,400円	15歳以上の初心者・初級者 (中学生は除く)	30名	初心者・初級者はラケットの握り方や基本的なラケット操作の習得。 ワンポイントアドバイスで上達を目指します。			
37	強度:★★★★☆ プロアカーリング体験(午前の部)		亀田 スタッフ	1/26	2/16	3/23									—	月	10:00 ▼ 11:30	3回	無料	15歳以上の方 (中学生は除く)	48名	プロアカーリングの体験会です。 3人1チームで参加しゲームを行います。		館内掲示 HP掲載後 先着	
38	強度:★★★★☆ プロアカーリング体験(午後の部)		亀田 スタッフ	1/26	2/16	3/23									—	月	13:00 ▼ 14:30	3回	無料	15歳以上の方 (中学生は除く)	48名	プロアカーリングの体験会です。 3人1チームで参加しゲームを行います。			
39	強度:★★★★☆ 午後の水泳クロール・背泳ぎコース	屋内プール	新潟水泳協会レディース部	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24		3/31	火	14:00 ▼ 15:00	10回	4,000円 別途入場料必要	クロールで25m以上泳げる方を対象に、クロールで50m、背泳ぎで25m完泳を目指す基本練習を行います。	10名	クロールで25m以上泳げる方を対象に、クロールで50m、背泳ぎで25m完泳を目指す基本練習を行います。			
40	強度:★★★★☆ 午後の水泳平泳ぎコース		本田 豊 明	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18			3/25	水	13:55 ▼ 14:55	9回	3,600円 別途入場料必要	クロール・背泳ぎで25m以上泳げる15歳以上の方 (中学生は除く)	10名	平泳ぎの基本を習得し、25m以上泳げることを目指します。			
41	強度:★★★★☆ 午後の水泳バタフライコース		玉津 一 敏	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18			3/25	水	15:00 ▼ 16:00	9回	3,600円 別途入場料必要	バタフライの基本を習得し、25m以上泳げることを目指します。	10名	バタフライの基本を習得し、25m以上泳げることを目指します。			
42	強度:★★★★★ 午後の水泳4泳法コース		本田 豊 明	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19		3/26	木	15:00 ▼ 16:00	10回	4,000円 別途入場料必要	各泳法で25mを泳ぐ人を対象に、4泳法を組み合わせた練習を行って個人メドレーができる方を目指します。	10名	各泳法で25mを泳ぐ人を対象に、4泳法を組み合わせた練習を行って個人メドレーができる方を目指します。			
43	強度:★★★★★ ナイト水泳4泳法コース		玉津 一 敏	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19		3/26	木	19:30 ▼ 20:30	10回	4,000円 別途入場料必要	4泳法で25m以上泳げる15歳以上の方 (中学生は除く)	10名	各泳法で25mを泳ぐ人を対象に、4泳法を組み合わせた練習を行って個人メドレーができる方を目指します。			
44	強度:★★★★☆ 午後の水泳ゆったり平泳ぎ・バタフライコース①		新潟水泳協会レディース部	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13			3/27	金	14:00 ▼ 15:00	9回	3,600円 別途入場料必要	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライのレベルアップと、バタフライの基本の習得を目指します。	10名	平泳ぎのレベルアップと、バタフライの基本の習得を目指します。		11月16日 (日)	
45	強度:★★★★☆ 午後の水泳ゆったり平泳ぎ・バタフライコース②		新潟水泳協会レディース部	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13			3/27	金	15:10 ▼ 16:10	9回	3,600円 別途入場料必要	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライのレベルアップと、バタフライの基本の習得を目指します。	10名	平泳ぎのレベルアップと、バタフライの基本の習得を目指します。			
46	強度:★★★★★ アクアエクササイズ(土)		中村 あずさ	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/21		3/28	土	10:30 ▼ 11:15	10回	8,000円	15歳以上の方 (中学生は除く)	50名	プールでの水圧・水温・浮力・抵抗を利用した有酸素系エクササイズを通して、健康の維持増進を図ります。			
47	強度:★★★★☆ 上級者おしえて水泳		ボランティアスタッフ	1/6	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24	3/31	火	15:30 ▼ 16:30	12回	入場料のみ	ボルネル個人利用者 (身長140cm以上)	なし	水泳上級者(4泳法が泳げる)を対象に、持久力向上(ロングスイム)、レベルアップを目指すためのワンポイントアドバイスを受けることができます。			
48	強度:★★★★☆ おしえて水泳		ボランティアスタッフ	1/8	1/22	2/12	2/26	3/12	3/26						—	木	14:00 ▼ 14:50	6回	入場料のみ	ボルネル個人利用者 (身長140cm以上)	なし	ボランティアスタッフがやさしく丁寧に泳ぎのコツをワンポイントアドバイスいたします。			
49	強度:★★☆☆☆ シニアテニスステップアップコース(火)	屋内多目的運動場	新潟市テニス協会	1/6	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17		3/24	火	9:40 ▼ 11:10	10回	13,200円	50歳以上のテニス中級者	20名	50歳以上のテニス中級者を対象に、テニスの基本動作～応用技術の習得を目指します。 ※ブランクのある方は初心者コースからの受講をお願いします。		12月12日 (金)	
50	強度:★★☆☆☆ テニスステップアップコース(火)		新潟市テニス協会	1/6	1/20	1/27	2/3	2/10	2/1																